

給食献立表

2026年 1月分

大原西保育園

| 日 | 曜日 | 10時 (未満児) | 昼食 | 3時 | 血や肉をつくるもの 赤群 | 力や体温となるもの 黄群 | 体の調子をよくするもの 緑群 | エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | |
|-------------------------|----|--------------|-----------------------------------|---------------------|--------------------------------|---------------------------------|---|-------|-------|-------|-------|
| 5 | 月 | 牛乳 | ご飯 コロッケ レタスサラダ 味噌汁 | アンパンマ揚げせんべい 麦茶 | 牛乳 かたくちいわし | 精白米 調合油 観世ふ | レタス きゅうり コーン缶詰 こまつな えのきたけ | 460 | 9.96 | 12.19 | |
| 6 | 火 | 牛乳 | ご飯 白身魚のピカタ 切干大根煮 味噌汁 | みそ蒸しパン 麦茶 | 牛乳 からすかはい 卵 さつま揚げ 油揚げ かたくちいわし | 精白米 薄力粉 上白糖 ホットケーキミックス 調合油 いりごま | パセリ 切干だいこん にんじん 干しいたけ たまねぎ ぶなしめじ | 477 | 18.36 | 6.70 | |
| 7 | 水 | ヤクルト | チャンポンうどん 揚げシュウマイ みかん | 七草おにぎり 麦茶 | ヤクルト 豚小間肉 細切り蒲鉾 | うどん ごま油 調合油 精白米 | にんじん たけのこ キャベツ もやし ならねぎ みかん せりなずな だいこん かぶ | 608 | 16.04 | 10.69 | |
| 8 | 木 | 牛乳 | ご飯 オムレツ ジャーマンポテト ふりかけ スープ | 原宿ドック 麦茶 | 牛乳 ベーコン | 精白米 じゃがいも 有塩バター | たまねぎ パセリ 白菜 にんじん コーン缶詰 | 427 | 11.31 | 9.69 | |
| 9 | 金 | ヤクルト | ハヤシライス コールスロー スープ | パームクーヘン 麦茶 | ヤクルト 豚小間肉 角ハム なんと | 調合油 精白米 上白糖 | たまねぎ マッシュルーム えのきたけ キャベツ にんじん コーン缶詰 カットわかめ ぶなしめじ | 414 | 14.83 | 14.14 | |
| 10 | 土 | ヤクルト | ナポリタン オレンジ スープ | | ヤクルト ベーコン 卵 | スパゲティ 調合油 片栗粉 | にんじん たまねぎ ピーマン オレンジ コーン缶詰 こまつな | 415 | 10.69 | 12.63 | |
| 13 | 火 | ヤクルト | ご飯 カレイのねぎ味噌漬 海藻サラダ 味噌汁 | ベジタべる 白ぶどう&ほうれん草 | ヤクルト カレイ 油揚げ かたくちいわし | 精白米 | 海藻ミックス カットわかめ レタス きゅうり コーン缶詰 こまつな にんじん | 402 | 13.80 | 6.09 | |
| 14 | 水 | 牛乳 | ご飯 マーボウ豆腐 ラーパーツァイ スープ | りんごゼリー せんべい | 牛乳 ぶたひき肉 木綿豆腐 | 精白米 調合油 ごま油 三温糖 片栗粉 上白糖 いりごま | ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが 白菜 にんじん カットわかめ たまねぎ | 512 | 14.19 | 16.74 | |
| 15 | 木 | ヤクルト | 味噌ラーメン 餃子 みかん | ミニたい焼き 幼児牛乳 | ヤクルト ぶたひき肉 幼児牛乳 | ラーメン 調合油 | もやし なら にんじん しいたけ コーン缶詰 みかん | 462 | 16.74 | 13.82 | |
| 16 | 金 | 牛乳 | ガパオライス 拌三絲 タイ風海苔スープ | さやえんどう 麦茶 | 牛乳 ぶたひき肉 卵 角ハム 木綿豆腐 | 上白糖 精白米 はるさめ ごま油 | たまねぎ ピーマン 赤ピーマン きゅうり にんじん 白菜 刻みのり | 435 | 16.19 | 12.67 | |
| 17 | 土 | ヤクルト | カレーうどん オレンジ | | ヤクルト 豚小間肉 油揚げ | うどん 片栗粉 | たまねぎ にんじん オレンジ | 481 | 11.82 | 8.62 | |
| 19 | 月 | ヤクルト | 菜めしご飯 かぼちゃひき肉フライ チョレギ サラダ 味噌汁 | ソフトサラダ オレンジジュース | ヤクルト 油揚げ かたくちいわし | いりごま 精白米 調合油 ごま油 | 菜めし にんじん カットわかめ レタス きゅうり たまねぎ えのきたけ | 502 | 9.86 | 14.47 | |
| 20 | 火 | 牛乳 | ご飯 鮭の西京焼き キャベツナ和え ふりかけ 味噌汁 | バナナ ヨーグルト | 牛乳 生鮭 ツナ 木綿豆腐 かたくちいわし ヨーグルト | 精白米 三温糖 ごま油 | キャベツ 塩昆布 ねぎ カットわかめ バナナ | 440 | 22.84 | 7.17 | |
| 21 | 水 | 牛乳 | きんぎょ飯 揚げシュウマイ 五色和え 味噌汁 | おととつと 幼児ぶどう | 牛乳 油揚げ かつお節 木綿豆腐 かたくちいわし | 精白米 上白糖 調合油 | にんじん 干しいたけ 小松菜 もやし ぶなしめじ コーン缶詰 なめこ ねぎ 幼児ぶどう | 496 | 14.63 | 11.22 | |
| 22 | 木 | ヤクルト | スパゲティマトソース オレンジ スープ | マドレーヌ 牛乳 | ヤクルト ツナ パルメザンチーズ 卵 牛乳 | スパゲティ 調合油 ホットケーキミックス 有塩バター 上白糖 | ぶなしめじ にんじん たまねぎ トマトカット缶 オレンジ もやし ならしいたけ | 458 | 15.82 | 14.61 | |
| 23 | 金 | 牛乳 | ビーフストロガノフ シーザーサラダ スープ | かつばえびせん 麦茶 | 牛乳 豚小間肉 パルメザンチーズ | 調合油 精白米 クルトン | たまねぎ マッシュルーム レタス きゅうり にんじん こまつな コーン缶詰 | 517 | 12.83 | 20.41 | |
| 24 | 土 | ヤクルト | 焼きそば バナナ スープ | | ヤクルト 豚ばら肉 なんと | 焼きそば麺 調合油 | キャベツ にんじん もやし バナナ カットわかめ コーン缶詰 | 459 | 10.47 | 14.63 | |
| 26 | 月 | ヤクルト | ご飯 納豆 餃子 スティック胡瓜 スープ | 丁稚羊かん 麦茶 | ヤクルト 納豆 しらす干し かつお節 なんと こしあん | 精白米 調合油 上白糖 | きゅうり カットわかめ ねぎ 寒天 | 422 | 17.16 | 10.22 | |
| 27 | 火 | 牛乳 | ご飯 フィッシュティッカ ひじきのマリネ ふりかけ スープ | 肉まん 麦茶 | 牛乳 めかじき ヨーグルト 角ハム | 精白米 上白糖 調合油 | しょうが ひじき にんじん きゅうり 白菜 コーン缶詰 | 414 | 17.51 | 6.75 | |
| 28 | 水 | ヤクルト | エビピラフ マカロニケチャップ炒め スティック 胡瓜 スープ | たべつ子どうぶつ 麦茶 | ヤクルト ムキエビ ぶたひき肉 | 調合油 有塩バター 精白米 マカロニ | たまねぎ マッシュルーム パセリ きゅうり キャベツ えのきたけ にんじん | 381 | 9.95 | 10.88 | |
| 29 | 木 | ヤクルト | きつねうどん 豆腐ナゲット オレンジ | 焼きまんじゅう 麦茶 | ヤクルト なんと 油揚げ | うどん 三温糖 | にんじん ねぎ ごぼう 干しいたけ まこんぶ オレンジ | 528 | 14.07 | 12.28 | |
| 30 | 金 | 牛乳 | ポークカレーライス 福神漬 チーズサラダ スープ | ハーベスト アップル&キャロット | 牛乳 豚小間肉 チーズ | じゃがいも 調合油 精白米 上白糖 ごま油 | たまねぎ にんじん 福神漬 キャベツ きゅうり こまつな えのきたけ コーン缶詰 | 559 | 11.01 | 17.80 | |
| 31 | 土 | ヤクルト | わかめラーメン 味付け卵 オレンジ | | ヤクルト 卵 | ラーメン | ねぎ コーン缶詰 カットわかめ オレンジ | 472 | 15.62 | 12.15 | |
| 都合により、メニューを変更する場合があります。 | | | | | | | | 月平均 | 467 | 14.16 | 12.02 |